



Der Chor singt immer zu laut oder schreit sogar. Der Klang wird dadurch hart und unflexibel. Außerdem ist es unmöglich legato-Bögen zu singen. Die forcierte, nicht tragfähige Lautstärke führt auch zu Intonationsproblemen.

Meistens liegt der Grund hierfür in einem ständigen Überdruck und in einem Stauen der Luft. Der Kehlkopf steht so immer unter Druck, was zu einer permanenten Verkrampfung letztendlich des ganzen Körpers führt. Abhilfe schaffen können hier zunächst einmal Atemübungen, um ruhig zu werden. Es ist wichtig zu lernen, den Atem einfach nur „geschehen“ zu lassen! Zunächst sollte völlige Stille eintreten! Danach werden einige Übungen zum Spüren des Körpers vorgeschlagen!

Der Chorleiter sollte diese mit ruhiger Stimme und ganz langsam vortragen!

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen und hören einfach nur in die Stille hinein. Sind die Geräusche laut oder leise, nah oder fern?
- Wie stehen die Füße auf dem Boden?
- Spüren Sie den Boden durch die Schuhe hindurch?
- Sind die Beine übereinandergeschlagen, oder stehen sie nebeneinander auf dem Boden?
- Wie ist die Sitzunterlage; weich oder hart, warm oder kalt?
- Mit wieviel Auflage bedecken Sie die Sitzfläche?
- Ist der Rücken an die Stuhllehne angelehnt?
- Spüren Sie nach, mit wieviel Fläche der Rücken die Stuhllehne bedeckt!
- Wie ist ihre Kopfhaltung; aufrecht oder nach vorne oder zu Seite geneigt?
- Welche Position haben die Arme? Sind sie verschränkt ?
- Welche Position haben Ihre Hände?
- Spüren Sie nun dem Atem nach? Ist er langsam oder eher schneller? Ist er tief oder eher flacher?
- Nun atmen Sie ganz bewußt in die Rückenlehne!
- Atmen Sie nun bewußt zur Sitzunterlage hin!
- Atmen Sie nun mehrmals bewußt ein und aus!
- Öffnen sie die Augen und räkeln und strecken sich!

Diese Übung dient lediglich dazu, den Körper zu spüren und bewußt zu beobachten. Der Sänger oder die Sängerin sollte zunächst einmal nur den Ist-Zu-stand des Körpers nachspüren!

Beim nächsten Mal geht's dann weiter mit Tipps gegen einen zu laut singenden Chor!